

Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribble Bola Pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan

Teuku Muhammad Laden¹, Erianti², Atradinal³, Haripah Lawanis⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

teukumuhammadladen@gmail.com, eriant@fik.unp.ac.id, atradinal@fik.unp.ac.id,

haripahlawanishl@gmail.com

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0052>

Kata kunci : Kecepatan, Kelincahan, Dribble Bola, Sepakbola

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan yang diduga disebabkan oleh rendahnya faktor kecepatan dan kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2025 di lapangan Sepakbola Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSS Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 62 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 1) lari sprint 30 meter, 2) T- Tes, 3) tes kemampuan dribbling. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda. Berdasarkan analisis data didapatkan Hasil dari penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan, 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Keywords : Speed, Agility, Dribbling, Football

Abstract : The problem in this study is the still low dribbling ability of SSB Putra Painan players, Pesisir Selatan Regency, which is suspected to be caused by low speed and agility factors. The purpose of this study was to determine the relationship between speed and agility and the dribbling ability of SSB Putra Painan players, Pesisir Selatan Regency. This type of research is correlational research. This study was conducted in September 2025 at the Painan Men's Soccer Field, Pesisir Selatan Regency. The population in this study were all 62 SSS Putra Painan players, Pesisir Selatan Regency. The sampling technique used purposive sampling, therefore the number of samples in this study was 30 people. The instruments used in this study consisted of 1) a 30-meter sprint, 2) a T-test, 3) a dribbling ability test. Data analysis techniques used simple correlation analysis and multiple correlation analysis. Based on the data analysis, the results of this study are: 1) There is a significant relationship between speed and the ability to dribble the ball of SSB Putra Painan players, Pesisir Selatan Regency, 2) There is a significant relationship between agility and the ability to dribble the ball of SSB Putra Painan players, Pesisir Selatan Regency, 3) There is a significant relationship between speed and agility together with the ability to dribble the ball of SSB Putra Painan players, Pesisir Selatan Regency

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019). Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilaksanakan melalui proses latihan yang sistematis, bertahap, dan berkesinambungan dengan tujuan meningkatkan performa atletik (Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019).

Selanjutnya, menurut Haskell et al. (2007), olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas sedang hingga tinggi, yang secara signifikan memberikan manfaat fisiologis bagi sistem kardiovaskular, metabolik, dan neuromuskular.

Malina (2001) menyatakan bahwa olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang terorganisasi, memiliki aturan tertentu, serta menuntut keterampilan fisik dan mental.

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

"Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi,Hardiansyah, & Syampurma, 2017)

"Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk

mencapai prestasi. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali, 2017).

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018). Salah satu olahraga yang sedang rutin dilakukan pengembangan adalah sepakbola

"Sepak bola didefinisikan sebagai permainan tim dengan intensitas tinggi dan terputus-putus yang membutuhkan berbagai aksi atletik, baik dengan maupun tanpa menggunakan bola" (Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P., 2022).

"Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain, yang biasa disebut tim. Sepak bola adalah olahraga yang dicintai oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak hingga orang dewasa" (Anonim. (2024).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian dari pemerintah. Hal ini terbukti dengan semakin banyak berdirinya PPLP di Indonesia yang sumber pendanaannya ditanggung pemerintah (Arwandi, J., & Ardianda, E., 2018).

Sepakbola adalah olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, karenanya olahraga ini sangat populer dan banyak sekali peminatnya.

Namun olahraga ini bukanlah jenis olahraga yang mudah untuk dimainkan, terlebih lagi perkembangan permainan sepakbola modern menuntut setiap pemainnya untuk memiliki Skill yang baik

yakni eksekusi teknik sepakbola seperti *dribble*, control, passing,

Daya Tahan (*Endurance*) merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah,

2.) Kekuatan Otot (*Strength*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal dalam melawan beban, 3.) Kecepatan (*Speed*) merupakan kemampuan fisik untuk bisa menggerakkan tubuh secepat mungkin,

Kelenturan (*Flexibility*) adalah kemampuan sendi dalam melakukan gerakan di ruang gerak sendi secara maksimal, 5.) Kelincihan (*Agility*) merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Selanjutnya Menurut Budiman dan Sin (2019) mengatakan bahwa "*dribble* adalah menggiring bola dengan berbagai macam sehingga lawan dapat dengan cepat menghadang untuk merebut bola. Ada pada beberapa pemain yang saat *dribble* bola,

bola sering terlepas dari kontrol kaki Putra sehingga bola direbut oleh lawan bermain. Hal tersebut disebabkan oleh kelincihan Putra Painan yang tidak maksimal sehingga bola yang di *dribble* mudah direbut oleh lawan.

Selain itu kelenturan dan koordinasi gerak Putra Painan masih belum maksimal, agak kaku dalam menggiring bola sehingga gerakannya dengan mudah diprediksi oleh lawan.

Kurang maksimalnya hasil *dribbling* bola yang dimiliki Pemain Sepakbola SSB Putra Painan mungkin juga disebabkan oleh kurangnya melakukan latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan tekni dasar Sepakbola khususnya teknik *dribble* bola.

Selain itu sarana dan prasarana yang kurang memadai juga akan mempengaruhi kemampuan teknik dasar yang dimiliki Pemain Sepak Bola. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, dalam 4 tahun terakhir bahwa prestasi SSB putra Painan Sepakbola khususnya teknik *dribble* bola. Selain itu sarana dan prasarana yang kurang

terlihat kurang cemerlang dan sering tampil kurang maksimal setiap kompetisi yang mereka ikuti, ini dibuktikan dari seringnya SSB putra Painan gugur dalam kompetisi yang mereka ikuti.

Sekolah sepakbola (SSB) Putra Painan adalah salah satu SSB yang ada di kota Painan yang sudah melakukan proses Latihan yang terencana serta memiliki program latihan yang telah di rencanakan. Dari pengamatan awal penulisan pada saat SSB Putra Painan mengikuti pertandingan,

kemampuan *dribble* pemain SSB Putra Painan yang mereka miliki masih kurang baik, kemampuan itu terlihat saat pemain SSB Putra Painan melakukan *dribble* bola yang mereka kuasai sangat mudah dirampas oleh pemain lawan karena kemampuan melewati lawan saat melakukan serangan,

sehingga bola mudah sekali diambil oleh lawan pada saat melakukan *dribble*. Indikator lain lemahnya kemampuan *dribble* pemain SSB Putra Painan adalah.

kurangnya kecepatan pada saat melakukan *dribble*, hal itu terlihat saat pemain berhadapan satu lawan satu dengan pemain lawan, pemain SSB Putra Painan tidak mampu melewati pemain lawan dengan *dribbling* bola dengan cepat.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul penelitian "Hubungan Kecepatan dan Kelincihan dengan kemampuan *Dribble* Tim Sepakbola SSB Putra Painan".

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan Membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antar variabel-variabel ini. Menurut Barlian (2019).

bahwa “penelitian korelasi untuk melihat ada atau tidaknya, dan seberapa jauh, ditemukannya korelasi antara dua variabel atau lebih secara kuantitatif”. Dalam penelitian Kecepatan (X_1) dan kelincahan (X_2) sebagai variabel terikat (Y) adalah kemampuan *dribbling*

Penelitian ini dilakukan di GOR H.ILYAS YACUB dan waktu pengambilan data dilaksanakan setelah disetujui oleh tim penguji

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah Tim Sepakbola Putra Painan sebanyak 62 orang.

Sampel adalah Sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel ini adalah *purposive sampling*.

Purposive sampling adalah teknik sampling yang digunakan peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu Berdasarkan uraian di atas, maka penarikan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling* dengan pertimbangan program latihannya telah mengacu kepada kebutuhan kondisi fisik sepakbola. Maka yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah kelompok U 16 tahun, yang berjumlah sebanyak 30 orang

pemain sepakbola SSB Putra Painan, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table dibawah ini.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data Dalam penelitian ini adalah: 1) Kelincahan menggunakan *T-Test Agility* 2) kecepatan menggunakan lari 30 meter, dan 3) tes kemampuan *dribbling*.

HASIL

1. Kecepatan (X_1)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kecepatan

No	Kelas interval (detik)	I. A	fr	Kategori
1.	3,51 - 4,19	5	16,7	Baik sekali
2.	4,20 - 4,88	8	26,7	Baik
3.	4,89 - 5,57	7	23,3	Sedang
4.	4,58 - 6,26	6	20,0	Kurang
5.	6,27 - 6,94	4	13,3	Kurang sekali
Jumlah		30	100	

Sumber: data hasil penelitian



Gambar 1. Pelaksanaan tes lari 30 meter Berdasarkan pada tabel distribusi

Sumber : dokumen dari penelitian

frekuensi di atas dari 30 pemain yang diteliti, 5 orang (16,7%) memiliki kecepatan pada kelas interval 3,51 - 4,19 detik, berada pada kategori baik sekali. 8 orang (26,7%) pemain memiliki kecepatan pada kelas interval 4,20 - 4,88 detik, berada pada kategori baik. 7 orang (23,3%) pemain memiliki kecepatan pada kelas interval 4,89 - 5,57 detik,

berada pada kategori sedang. 6 orang (20%) pemain memiliki kecepatan pada kelas interval 4,58 - 6,26 detik, berada pada kategori kurang, dan 4 orang (13,3%). pemain memiliki kecepatan pada kelas interval 6,27 - 6,94 detik, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kecepatan pemain sebesar 5,16 detik, maka kecepatan pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

2. Kelincahan (X₂)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelincahan

No.	Kelas interval (detik)	II. A	fr	Kateogri
1.	11,97 - 12,73	6	20,0	Baik sekali
2.	12,74 - 13,50	8	26,7	Baik
3.	13,51 - 14,27	6	20,0	Sedang
4.	14,28 - 15,04	5	16,7	Kurang
5.	15,05 - 15,80	5	16,7	Kurang sekali
Jumlah		30	100	

Sumber: data hasil penelitian



Gambar 2. Pelaksanaan tes kelincahan

Sumber : dokumen dari penelitian

Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kelincahan pemain sebesar 13,76 detik, maka kelincahan pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

3. Dribble bola (Y)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Dribble bola Pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan

No.	Kelas interval (detik)	III. A	fr	Kateogri
1.	27,19 - 28,92	6	20,0	Baik sekali
2.	28,93 - 30,66	7	23,3	Baik
3.	30,67 - 32,40	5	16,7	Sedang
4.	32,41 - 34,14	6	20,0	Kurang
5.	34,15 - 35,84	6	20,0	Kurang sekali
Jumlah		30	100	

Sumber: data hasil penelitian



Gambar 3. Pelaksanaan tes dribble

Sumber : dokumen dari penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 30 pemain yang diteliti, 6 orang (20%) memiliki *dribble* bola pada kelas interval 27,19 - 28,92 detik, berada pada kategori baik sekali. 7 orang (23,3%) pemain memiliki *dribble* bola pada kelas interval 28,93 - 30,66 detik, berada pada kategori baik. 5 orang (16,7%) pemain memiliki *dribble* bola

pada kelas interval 30,67 - 32,40 detik, berada pada kategori sedang. 6 orang (20%) pemain memiliki *dribble* bola pada kelas interval 32,41 - 34,14 detik, berada pada kategori kurang, dan 6 orang (20%) pemain memiliki *dribble* bola pada kelas interval 34,15 - 35,84 detik, berada pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata *dribble* bola pemain sebesar 31,45 detik, maka *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

A. Uji Persyaratan Analisis

Tabel 5. Uji Normalitas dengan Lilliefors

Variabel	Sampel	Uji Lilliefors	
		L _o	L _{tabel}
X1	30	0,111	0,161
X2	30	0,096	0,161
Y	30	0,099	0,161

Sumber: data hasil penelitian

Uji Hipotesis Pertama (X_1 -Y)

Hasil analisis korelasi antara kecepatan (X_1) dengan kemampuan *dribble* bola (Y) pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan, maka diperoleh r_{hitung} 0,569 > r_{tabel} 0,361. Artinya terdapat hubungan antara kecepatan dengan Kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kecepatan dengan Kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan, maka dilakukan uji t.

Berdasarkan analisis data, ternyata didapatkan $t_{hitung} = 3,66 > t_{tabel}$ 1,70. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan dengan kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan, diterima kebenarannya secara empiris.

Uji Hipotesis Kedua (X_2 -Y)

Hasil analisis korelasi antara Kelincahan (X_2) dengan Kemampuan *dribble* bola (Y) pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan, maka diperoleh r_{hitung} 0,416 > r_{tabel} 0,361. Artinya terdapat hubungan antara Kelincahan dengan Kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara Kelincahan dengan Kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan, maka dilakukan uji t. Uji

Berdasarkan data, ternyata didapatkan $t_{hitung} = 2,42 > t_{tabel}$ 1,70. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara Kelincahan dengan kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan, diterima kebenarannya secara empiris.

Uji Hipotesis Ketiga (X_1 , X_2 -Y)

Hasil analisis korelasi antara kecepatan (X_1) dan Kelincahan (X_2) terhadap Kemampuan *dribble* bola (Y) pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan, maka

diperoleh $r_{hitung} 0,580 > r_{tabel} 0,361$. Artinya terdapat hubungan antara kecepatan

dan kelincuhan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kecepatan dan Kelincuhan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan, maka dilakukan uji F. Uji t

Berdasarkan analisis data, ternyata didapatkan $F_{hitung} = 6,84 > F_{tabel} 3,35$ Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan dan kelincuhan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan, diterima kebenarannya secara empiris.

PEMBAHASAN

1. Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kecepatan Dengan kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan

Berdasarkan hasil analisis korelasi Hubungan antara kecepatan (X_1) dengan kemampuan *dribble* bola (Y) PemainSSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,569 \geq r_{tabel} = 0,361$ dan nilai signifikansi $t_{hitung} = 3,66 < t_{tabel} = 1,70$.

Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X_1) dengan kemampuan *dribble* bola (Y) Pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

2. Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kelincuhan Dengan kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan

Berdasarkan hasil analisis korelasi Hubungan antara kelincuhan (X_2) dengan kemampuan *dribble* bola (Y) PemainSSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,416 \geq r_{tabel} = 0,361$ dan nilai signifikansi $t_{hitung} = 2,42 < t_{tabel} = 1,70$. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara kelincuhan (X_2) dengan kemampuan *dribble* bola (Y) Pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kecepatan Dan Kelincuhan Secara Bersama-Sama Dengan kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan

Berdasarkan hasil analisis korelasi Hubungan antara kecepatan (X_1) dan konsentasi (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribble* bola (Y) PemainSSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan diperoleh nilai $R_{hitung} = 0,580 \geq r_{tabel} = 0,361$ dan nilai signifikansi $F_{hitung} = 6,84 < F_{tabel} = 3,35$.

Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X_1) dan konsentasi (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribble* bola sepakbola (Y) Pemain SSB Putra painan. Dalam permainan sepak bola modern, kemampuan *dribble* tidak hanya bergantung pada teknik mengontrol bola, tetapi juga ditentukan oleh kemampuan fisik seperti kecepatan dan kelincuhan yang bekerja secara bersamaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut. Terdapat hubungan yang signifikan

antara kecepatan dengan kemampuan.

dribble bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan dengan $r_{hitung} 0,569 > r_{tabel} 0,361$ dan dengan signifikansi $t_{hitung} 3,66 > t_{tabel} 1,70$ Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan dengan $r_{hitung} 0,416 > r_{tabel} 0,361$ dengan signifikansi $t_{hitung} 2,42 > t_{tabel} 1,70$

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribble* bola pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan dengan $R_{hitung} 0,580 > R_{tabel} 0,361$ dengan signifikansi $F_{hitung} 6,84 > F_{tabel} 3,35$.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfindana, (2019). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan kemampuan *Dribble* Bola Futsal Pada Pemain Pra Porprov Kabupaten Pacitan 2019. *Jurnal Jemani*, 2(1), 179-186.
- Arsil, (2015). Evaluasi Jasmani Dan Olahraga. Padang: Suka Bina
- Arsil, (2017). Evaluasi Pendidikan Jasmani.
- Aru, (2016). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan *Dribbling* Bola Pada Tim Futsal SMA YP UNILA Bandar Lampung.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Atradinal dan Sepriani, Rika. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Cahyaningrum, Asnar, & Wardani, (2018). Perbandingan Latihan Bayangan dengan Drilling dan Strokes Terhadap Kecepatan Reaksi dan Ketepatan Smash. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 159-170.
- Fajri, (2016) Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari, dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP DAAR EL SALAM. *Jurnal Lentera, STKIP-PGRI Bandar Lampung*, 2(1) .
- Gunawan, & Suherman, (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Bola Futsal Pada Pemain O2SN Kecamatan Sumedang Utara. *Sportive*, 1(1), 1-11.
- Hidayat (2018). Hubungan Dengan Kelincahan Dan Keterampilan

- Mengiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI bangkalan. *Journal Sport Area*, 3(1)
- Iman, (2013). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap hasil *Dribbling* Bola. *Jurnal. Universitas Tanjung Pura*.
- Irawadi, (2011). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Ismaryati. (2017). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Ismaryatil, (2017). Tes dan pengukuran Olahraga Sukarta; LPP Sebelas maret University Press.
- Kusumawati, (2015). Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahragadan Kesehatan. Bandung. Alfabeta.
- Luxbacher, (2018). Sepakbola Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada
- Mappaompo, (2011). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan dengan kemampuan Mengiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Club Bilopa Kabupaten Sinjai. *Jurnal ILARA*.2(1).96-101
- Nurhasan, 2015. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung EFOK UPI
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132.
- Putra, A. N. (2018). Development of skill training model football basic techniques through approach global analytical global. *Jipes-journal of indonesian physical education and sport*, 4(2), 26-31.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan dengan kemampuan *Dribble* Pemain Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Rahman, F., & Annas, M. (2023). Latihan Ladder Dril dan Ball Feeling terhadap Peningkatan Dribbling SSB Galaksi U13. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 414–425.
- Riduwan 2013. Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan PenelitiPemula. Bandung: Alfabeta.
- Sapulete, (2019). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan *Dribbling* Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMK